

修論（抄録）

大学生の健康関連 QOL に関する要因

長谷部 武久（G130004）

指導教員：佐藤 祐造

キーワード：健康関連 QOL，生活状況，学業成績

はじめに

「学生の健康白書 2005」によると、大学生の健康状態について「身体の調子は良い」と答えた者が 83.8%であったのに対し、精神的な面では「自分の将来がはっきりしない」が 59.7%、「自分が進もうとする方向に自信が持てない」が 50.5%、「何となく不安になる」が 44.4%であり、心の不安定さが明確に示されている。

大学生の健康状態、特に精神的健康に関する先行研究は決して少なくなく、その関連要因も多く抽出されている。しかし、生活状況全体と身体的・精神的健康の関連性をみた研究は依然として少なく、一部の生活状況との関連性に限定されている。また、健康状態とストレス耐性に大きく関与する性格特性や、精神的健康に直結しやすい学業成績との関連性をみた報告はほとんど見当たらない。

目的

本調査の目的は精神的健康と性格特性，生活状況，学業成績の総合的調査とその関連性を検討すること。

方法

1. 調査参加者

東海圏に所在する医療系短期大学（3 年課程）2 年次に在籍して男性 51 名（ 21.7 ± 4.5 歳），女性 36 名（ 20.7 ± 4.1 歳），計 87 名（ 21.2 ± 4.5 歳）である。

2. 調査の方法

本調査は横断研究である。調査は平成 26 年 7 月上旬において、全ての授業時間が終了した放課後に実施した。自記式質問紙を対象者に直接手渡しで配布，その場で記入してもらい回収した。調査した健康状態は、調査日 1 ヶ月前の 6～7 月の 1 ヶ月である。同年 8 月に前期定期試験が実施され、9 月に学業成績を調査した。

3. 調査内容

健康関連 QOL 尺度 SF-36 から身体的健康（以下 PCS）と精神的健康（以下 MCS）得点を算出した。YG 性格検査では「12 の性格因子（D, C, I, N, O, Co, Ag, G, R, T, A, S）」と「6 つの性格

特性（情緒安定性，社会的適応性，活動性，衝動性，非内省性，主導性）」を抽出した。学業成績については Grade Point Average（以下 GPA），睡眠と食事に関する 4 項目，大学生活における日常生活の優先順位を聴取した。運動習慣の各段階（運動習慣あり群・習慣なし群・準備群）に関しては運動行動変容ステージ尺度を使用した。

4. 統計解析

PCS 及び MCS を従属変数とし、YG 性格検査による 6 つの性格特性得点，生活状況を独立変数とした重回帰分析にて、PCS と MCS に影響を与える因子を抽出した。PCS 及び MCS と GPA の相関、PCS 及び MCS と YG 性格検査による 12 の性格因子得点の相関、12 の性格因子得点と GPA の相関については Pearson の積率相関係数を求めた。運動習慣の各段階（習慣あり群・習慣なし群・準備群）の 3 群間での PCS 及び MCS、GPA の比較には 1 元配置分散分析を実施し、下位検定として Tukey HSD を行った。全ての統計解析において、有意水準を危険率 5%未満とした。統計処理には IBM SPSS Statistics 18.0 を使用した。

結果

1. PCS 及び MCS に関連する要因

1) 性格

PCS では要因が抽出されなかった。MCS では「情緒不安定性」と「社会非適応性」が抽出された（ $R=0.65, R^2=0.42$ ）。12 の性格因子との関係では PCS は 12 の性格因子全てと相関関係を認めなかった。MCS については D（抑うつ性）C（回帰性）I（劣等感）N（神経質）O（客観性の欠如）Co（協調性の欠如）因子と有意な負の相関関係が確認された（ $r=-0.4 \sim -0.6$; $p<0.01$ ）（表 1）。

2) 生活状況

PCS では「朝食の頻度」「栄養のバランス」「勉強の時間」が抽出された（ $R=0.47, R^2=0.2$ ）。MCS では「睡眠の質」「朝食の頻度」「栄養バランス」「友人との時間」「アルバイトの時間」「家族」「睡眠」「勉強」の 8 要因が抽出された（ $R>0.7, R^2>0.5$ ）の 8 要因が抽出された。運動習慣の各段階別における PCS の平均値比較では、3 群間に有意差を認めなかった（図 1）。MCS

は習慣なし群と準備群の間に有意差を認めなかったが、習慣あり群は習慣なし群、及び準備群よりも有意に高い傾向を示した ($p<0.01$) (図1)。

3) 学業成績

PCS と GPA に相関関係を認めず、MCS と GPA には有意な正の相関関係が認められた ($r=0.4$; $p<0.01$)。

2. 運動習慣の各段階別における学業成績

GPA は習慣なし群と準備群の間に有意差を認めなかったが、習慣あり群は習慣なし群、及び準備群よりも有意に GPA が高い傾向を示した ($p<0.01$) (図2)。

3. 12 の性格因子得点と学業成績

GPA は 12 の性格因子各得点全てと相関関係を認めなかった (表1)。

考察

今回、MCS に関連する生活状況として抽出された要因は過去の調査と多くの点で一致した。また、情緒不安定や社会的不適応を示す者は MCS が低い傾向にあった。澤田ら¹⁾は、規則的な生活をしている者ほど情緒が安定傾向にあり、逆に生活が不規則に者ほど情緒不安定な者が多かったと報告している。このことから、性格は直接的に MCS に関与するだけではなく、生活状況を介して MCS に影響を及ぼす可能性が考えられる。

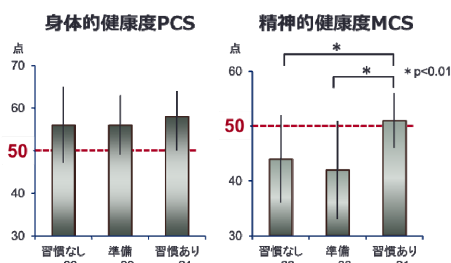


図1 運動習慣の各段階別における PCS・MCS の平均値比較

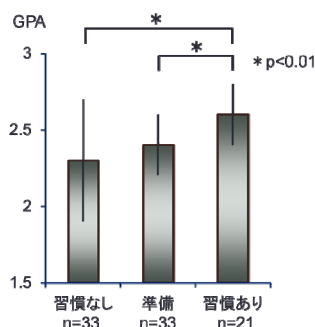


図2 運動習慣の各段階別における学業成績

学業成績は奨学金受給の有無や生活状況によって左右されるとの報告から、本調査の結果より抽出された MCS に関連する生活状況の 8 要因が学業成績に影響を及ぼしたと考えられる。性格尺度であるビッグファイブ尺度と抑うつ傾向を測定する CES-D を用いて学業成績との関連性を調査した報告²⁾では、「勤勉性」の性格特性と GPA との相関は認めたものの「神経症傾向」との間には相関関係を認めなかったため、神経症傾向の高さが必ずしも学業不振に結びついていないことを示唆している。今回 GPA と性格因子との相関関係は認められなかったことから、MCS や性格が直接的に学業成績に作用するのではなく、情緒安定因子と社会的適応性因子の 2 つの性格特性が MCS に作用し、生活状況を介して GPA に影響を与えている可能性が考えられる。運動習慣あり群が習慣なし群、準備群と比較して有意に GPA が高い傾向を示したのは特徴的であろう。

MCS は全身持久力が優れている者ほど高い。本調査では運動を継続的に実施しているかの確認にとどまったにも関わらず、運動習慣あり群では MCS 及び学業成績が高い傾向を示した。このことから、MCS には体力特性だけではなく、運動を「継続」することが重要ではないかと考えられる。運動習慣の有無だけではなく実施している運動内容や強度、身体活動量も含めた詳細な調査を実施することで、MCS 改善のための運動強度と身体活動量を算出できる可能性も考えられる。

参考文献

- 1) 澤田ら. 山梨学院短期大学紀要, 33(2013), 97-108.
- 2) 神谷ら. 茨城大学人文学部紀要, 54(2012), 13-28.
- 3) 安永ら. 日本教育心理学会総会発表論文集 51(2009) 332.

表1 12 の性格因子と PCS, MCS, 学業成績の関係

	PCS	MCS	GPA
D 抑うつ性	.17	-.61 **	-.12
C 回帰性	-.06	-.42 **	.17
I 劣等感	.01	-.53 **	-.15
N 神経質	-.05	-.46 **	.21
O 客観性の欠如	-.30	-.47 **	.02
Co 協調性の欠如	.26	-.58 **	.00
Ag 愛想悪さ	.11	-.28	.09
G 活動性	.18	.29	-.05
R のんきさ	.02	-.17	.19
T 思考的外向	-.13	.24	-.19
A 支配性	-.03	.36	.18
S 社会的外向性	.08	.21	.14